

aシステム通信

アルファ

2020.5 Vol.199



伊佐市大口菱刈地内

S様邸

昭和初期に建てられた住宅。玄関壁、軒には細工がしてあり当時の匠の技が垣間見える住宅である。一度購入を考えていた住宅。鹿児島市内に住んでいらっしゃるのは分かったがその先には進まず断念した経緯がある。玄関戸と軒の作りが素晴らしい。



特別な旅へ



新しい年度が始まり一段落。気候のよい季節は、日常を離れて遠出をしたくなりますね。

観光を目的とした周遊型の豪華寝台列車のことを、「クルーズトレイン」といいます。クルーズというと船の旅に使われるイメージなのですが、ここ数年、列車旅の新しい形として注目され、日本国内では現在3つのクルーズトレインが運行されています。

JR九州の「ななつ星 in 九州」は、博多駅を発着して九州を巡ります。7両編成の車両には、ラウンジ、ダイニング、スイートの客室を配置し、全車両に和を感じる豪華な調度品が散りばめられています。「新たな人生にめぐり逢う、旅」というコンセプトで、九州の豊かな自然や文化、食を味わう旅は、経験したことのない心豊かな時間を約束してくれます。

「トワイライトエクスプレス」の名を受け継いで2017年から運行を始めたのが、JR西日本の「トワイライトエクスプレス瑞風（みずかぜ）」です。展望車にデッキを備えるなど懐かしさも感じられるデザインが特徴。10両編成で、7号車を1両丸ごと使ったスイートと、ツイン、シングルの3種類の客室があります。京都・大阪から山陽や山陰を回るコースで、国内のクルーズトレイン唯一の片道コースもあります。

JR東日本が2017年から運行しているのが、「TRAIN SUITE四季島（トランスイートしきしま）」です。車両は和モダンなデザイン。最上級の四季島スイートはメゾネットタイプで、ひのき風呂や畳部屋もあり温泉旅館のようです。東日本や北海道を巡るコースは全て上野駅発着。各土地の食材を使った食事を楽しみ、伝統的な手仕事に触れる旅は、「人生の今までにない体験と発見を鉄道の旅で」味わえる、特別な時間となるでしょう。

クルーズトレインの旅は、列車内のインテリアはもちろん、食事も、サービスも、車外で宿泊する宿も、全てがラグジュアリーで最上級のものばかり。もちろん価格も超豪華です。1泊2日のコースでも1人当たり数十万円以上します。けれど、展望車両から見る車窓の美しい風景や、料理長が腕をふるう食事、観光や宿泊の際にそれぞれの土地で現地の方から受けるおもてなしや笑顔に、値段以上の感動や発見があります。そして、長い間ただの移動手段でしかなかった列車の旅に美しい彩りを与え、他では味わうことのできない特別な時間にしてくれるのです。

クルーズトレインの旅は、人生の新たな経験となります。あなたも、特別な旅へ出かけてみませんか。



5月
さつき

日	月	火	水	木	金	土
					1 八十八夜	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 立夏・こどもの日	6 振替休日	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20 小満	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



肩甲骨のリセット運動

長時間のスマホやデスクワークなどで、「姿勢が良くない」と自覚している方は多いですよね。もしかすると、あなたの肩甲骨はガチガチに固まっているかもしれません。

【肩甲骨をほぐして姿勢美人】

肩甲骨が凝り固まると、肩こり

- ・巻き肩・猫背など「姿勢美人」からどんどん遠ざかってします。そこで大切なのは、肩甲骨の筋肉をほぐしてあげること。凝り固まった肩甲骨の周りの筋肉をリセットすることで、

- ・筋肉がほぐれて肩こりが解消される
- ・巻き肩や猫背が改善される
- ・肩が開き、デコルテ美人になれる

などが期待できます。姿勢美人を目指すならば、意識的に肩甲骨をリセットしましょう。



肩甲骨をリセットする方法はたくさんありますが、いつでもどこでも、そして誰でも簡単に実践できるのは「肩回し運動」です。

【肩回し運動】

- ①右手は右肩に、左手は左肩に軽く置く。
- ②そのまま肩の力を入れずに、ひじ先から円を描くように大きく前回しを行う。(5~6秒で一周)
- ③後ろ回しも同じように行う。前と後ろを5回ずつ繰り返す。

【効果的な時間】

肩甲骨をリセットするタイミングは「お風呂上がり」がオススメ。体がポカポカと温まり血流が良い状態だと、筋肉の伸びもUPします。

肩甲骨のリセットは、無理に行うとダメージをえてしまいます。ゆっくり、自分のペースで続けることがポイント。キレイな姿勢をキープするためにも、日頃から肩甲骨のリセットを心がけましょう。

ちょっとテーブルコーディネート

＊＊アジアンなテーブル＊＊

普段の食卓をガラリと変えて、アジアンな雰囲気の食卓にしてみましょう。

●和食器でアジアン風に

ランチョンマットの代わりに大きな葉っぱを敷いて、その上に長方形や小皿を並べます。エスニックな食器を買わなくても充分異国情緒豊かな食卓になります。モンステラややつでの葉をきれいに洗って敷いてみましょう。



●テーブルランナーで雰囲気を

食卓の中央に敷く細長い布をテーブルランナーといいます。エスニックな柄のテーブルランナーを1枚敷くだけで雰囲気が変わります。

●木製食器で

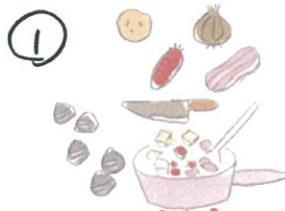
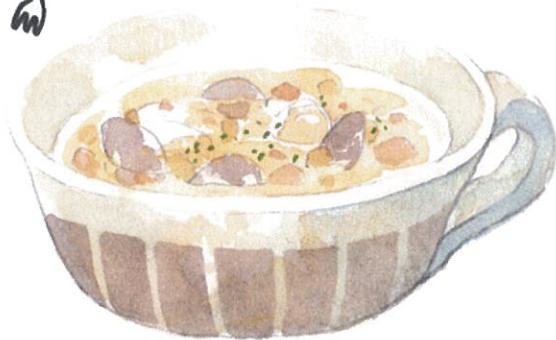
木製の食器でグッとアジアン風になります。アタのランチョンマットなどと組み合わせて、スパイスのきいたお料理はいかがですか？

みんな!
ごはんにするよ★

クラムチャウダー

材 料【4人分】

Ⓐ	・じゃがいも	1コ	・バター	30g
	・にんじん	1/3本	・固体コンソメ	1コ
Ⓑ	・玉ねぎ	1コ	・水	300cc
	・ベーコン	60g	・酒	大1
Ⓐ	・アサリ(砂抜き済み)	150g	・牛乳	400cc
	・小麦粉	大2	・塩こしょう	少々
Ⓑ	・ドライパセリ	少々		



Ⓐはすべて1cmくらいの角切りにする。鍋にバターを入れて熱してⒶを炒め、アサリを加える。



アサリが開いたら小麦粉を加えて混ぜ、Ⓑを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。



牛乳を加え、塩こしょうで味を整える。器に入れたらパセリを散らして出来上がり。

しあわせMy Life! ~カベ紙の上に簡単に貼れるカベ紙~

元の壁紙はそのままOK! べたっと貼るだけ、シールタイプの壁紙を使ってお部屋の雰囲気を気軽にガラリと変えてみませんか?

◆裏紙を剥がして貼るだけ!

アサヒペン『カベ紙の上に簡単に貼れるカベ紙』は、その名の通り今のお部屋の壁紙を剥がさずに、その上から直接貼ることのできる壁紙です。

特殊粘着剤が古い壁紙の凹凸面にもしっかりと密着するので、壁紙を剥がすことなく貼り付けることが可能。シールタイプなので、裏紙を剥がすだけで簡単に貼り付けができる、糊の乾きを気にする必要がない為、何日かに分けて少しづつ施工することも可能です。

また、壁紙の内部に寸法安定性の良いPETシートを使用しているので、貼った後に起きる



ジョイント部分の目開きがほとんどありません。

◆柄のバリエーションは?

石目調、木目調、塗り壁風、織物柄3種の合計6種類あります。どれも使いやすい柄ばかりなので、違和感なくお部屋に馴染むことでしょう。

古い壁紙を剥がす手間がかからない、カベ紙の上に簡単に貼れるカベ紙。ぜひこれを



誕生日の占い



タロット+九星氣学



**1月
生まれ** 槍極的な運気ですが、周りとの温度差も…熱の入れ過ぎに注意。周囲を見渡す余裕を持ちましょう。

**2月
生まれ** 信じていた事が事実と違って衝撃を受けるかも…。一人で抱え込まず冗談のようにして吐き出してみるのも一考。

**3月
生まれ** スタイルや服装を気にするより、普段の自分の表情を意識してみることが大事。口角を上げるだけで印象UP。

**4月
生まれ** 成長運。今まで自分が目を背けていた心の問題に注目し、向き合えばもっと自分自身を大切にできるはず。

**5月
生まれ** 心身ともにパワーアップする時。心に秘めたものを表現して吉。周りが驚くような思い切った挑戦がGood。

**6月
生まれ** 頑張り屋さんのあなたは無理しがち。今月は心も身体も「鍛える」より「ほぐす」ことを意識して活動を。

**7月
生まれ** 故郷や実家、大自然など本来の自分に戻れたり癒される場所へ出掛け吉。心豊かになれ悩み事も解決へ。

**8月
生まれ** 一緒にいるだけで笑えたり、元気になれる人と時間を過ごせば、感性豊かにポジティブに転換してくれます。

**9月
生まれ** 何かを始めなきゃ…と見切り発車はNG。家族に相談したり気になることはリサーチし、計画的な準備が肝心。

**10月
生まれ** 仲間とのチームワークを大切にすると力倍増。多様な価値観を受け入れる柔軟性が開運の秘訣。

**11月
生まれ** 見習いやボランティア的に好きでやっていることが認められる暗示。プロとしてお金が得られることも。

**12月
生まれ** 自分や大切な人を守るために情報を集めたり少し警戒した方がいいかも。安易な返事や安請け合いはNG。

居心地のいい家づくり

1. カトラリーの量は?

カトラリーとは、スプーン・ナイフ・フォークなどのことです。食事の時、日本はお箸を使う文化があります。しかし、カトラリーも多く用意されていると思います。どれくらいの頻度で使うかを考えると、実は限られたメニューの時しか使わないので、登場回数が少なくはありませんか？カトラリーはお客様の多いお家でなければ、家族の分があれば充分です。まずは、カトラリーの数を見直してみてください。もし買う機会があるとするなら、カトラリーは長く使う物なので、安易に選んでしまわず、気に入って長く使う物を選びましょう。また、お箸も多い場合はお箸も見直しましょう。

～カトラリーを見直す～



2. 種類で分ける

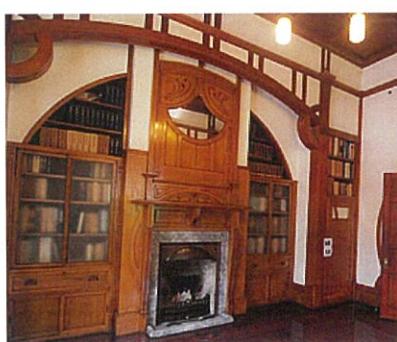
カトラリーの収納のポイントは、種類で分けることです。スプーン・ナイフ・フォークそれぞれがすぐに取り出せる様に、3つに分かれた収納ケースを探しましょう。また、スプーン・フォークは大小があるので、それも分けた方が取り出しやすくなります。

3. カトラリー箱、箸箱を作る

カトラリーをよく使う方は、専用の箱を作ておくと、すぐに準備できます。ナイフレスト（※）なども一緒にまとめましょう。同様にお箸も箸箱を作り、洗い終わったら、家族のお箸を箸箱にまとめておくと、食事の準備が楽になります。（※ナイフがテーブルに触れるのを防ぐためにナイフを置くのに用いるテーブルウェア）

日本のすばらしい建築物

北九州市 西日本工業俱楽部



現在『西日本工業倶楽部』の倶楽部会館として利用されてる邸宅ですが、もともとは松本健次郎という人物の邸宅として建築されました。南北に長い敷地の中で建物群は北寄りにあって、東側に面した正門から入ると、正面に洋館、その右に和館が建っています。

ベランダの床面には、高級食器で有名な街から取り寄せたタイルを敷いてあります。大ホールには大胆な円形を用いた暖炉があり、大ホールの東側には書斎（現・第一会議室）、子供室（現・第二会議室）、応接室があります。西側は広い廊下を介して居間（現・第三会議室）、食堂へとつながります。内庭に面する東・南面には入側と呼ばれる畳敷一間幅の廊下、さらにその外側に濡縁を巡らせていました。

2階南西隅の和室には暖炉が設置されており、暖炉の左右には襖絵を置き、上部に物入れを配して、和風の棚のようにまとめています。

1972（昭和47）年には、洋館、和館とともに国の重要文化財に指定され、2007（平成19）年には近代化産業遺産にも指定されました。『西日本工業倶楽部』では、年間を通じて結婚式や音楽会、パーティーなどをっています。また、春・秋にはそれぞれ1日だけ、完全一般開放をしています。

尼
未

彼岸桜は
散りやすき

夏目漱石



新型コロナウイルスが収束の気配がありません。いつまで続くのでしょうか。昨年十二月から福祉用具のレンタル・販売も始めたのですが、ここ一ヶ月は各支援事業所への出入りも制限され、出鼻をくじかれた感があります。それでも結構引き合いが多くあり困っています。

介護保険の保険者は地方自治体ですから、出来たら地元のレンタル業者を使っていただけると、自治体の負担も軽くなるのではと思っています。

お世話になっている地元の皆様に少しでも御恩返しができるようがんばります。

私も五月一日で六十七歳になりました。まだまだ頑張ります。

発行元：(株)システム建築鹿児島 伊佐市大口堂崎527-2

※配信の停止をご希望の方は、お手数ですが弊社までご連絡ください。

TEL 0995-23-0777 Fax 0995-23-0538

携帯 090-3325-4482 <http://www.sys-ken.jp>